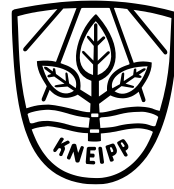


Kneipp-Verein Kirchzarten e.V.

Im Kneipp-Bund e.V. Bad Wörishofen



Unser Ziel:
Gesunde Menschen!

Dezember 2010

Programm 2011

Bankverbindung: Sparkasse Hochschwarzwald, 79199 Kirchzarten, Konto-Nr. 5000880, BLZ 68051004
Registergericht: Freiburg, Vereinsregister Nr. 1141 - Steuernr.: 07036/18607 Freiburg Land

1. Vorsitzender: Thomas Huber, 79199 Kirchzarten, In den Aumatten 17, Tel./Fax: 07661-980379
<http://www.kneippverein-kirchzarten.de> - eMail: info@kneippverein-kirchzarten.de

Liebe Kneippfreunde,

Dezember 2010

wieder neigt sich ein Jahr zu Ende und wir sehen einem neuen Jahr entgegen, das uns hoffentlich viel Freude, Gesundheit und Glück bereiten wird.

Der Vorstand mit seinen Beiräten hat für das Jahr 2011 ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse getroffen haben und wir würden uns freuen wenn wir Sie bei den Vorträgen oder Kursen begrüßen dürften. Wir sind immer auf der Suche nach neuen Themen die Sie interessieren könnten. Sie können uns jederzeit einen Tipp geben.

Auf den folgenden Seiten sind die einzelnen Programmpunkte und Kurse erläutert und auf den letzten beiden Seite finden Sie eine Übersicht über unsere Veranstaltungen. Im Internet finden Sie das Programm, Aktuelles und vieles mehr. Schauen Sie doch mal unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de> vorbei.

Um unser Angebot an Vorträgen für Sie zu erweitern haben wir mit der Volkshochschule die Zusammenarbeit verstärkt. Auf der vorletzten Seite möchten wir Sie auf ausgesuchte Vorträge der Volkshochschule hinweisen.

Die Hauptversammlung bietet jedem die Möglichkeit über die Geschicke des Vereins mitzubestimmen. Ganz herzlich möchte ich Sie zur Jahreshauptversammlung am 19.02.2011 einladen. Es wäre schön, wenn viele Mitglieder teilnehmen würden. Wir freuen uns auf Sie.

Der Mitgliedsbeitrag für Einzelpersonen beträgt seit der Hauptversammlung 2010 € 27,00 und für ein Ehepaar € 33,00.

Der Vorstand und die Beiräte wünschen Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfülltes neues Jahr.

Jahresprogramm 2011 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

Eine Terminübersicht finden Sie am Ende des Heftchens.

Falls nichts anderes angegeben wurde, finden die Veranstaltungen im Hotel-Restaurant Fortuna in Kirchzarten statt.

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch erfahren über das Internet unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de/> oder über die Tagespresse.

Vortrag: „Meine Nerven - heilsame Naturbetrachtung zur Stärkung des Nervensystems“, Frau Gabriele Hirschvogel

18.01.2011, Dienstag, 19³⁰ Uhr, VHS-Programm, Kurhaus, Raum Feldberg

Naturbetrachtungen harmonisieren das Verhältnis zwischen Seele und Körper. Sie sind förderlich für die Gedächtnisbildung und können in jeder Altersstufe erlernt und praktiziert werden. Dieser Vortrag möchte Ihnen anhand einer einfachen Naturbetrachtung aus dem Yoga aufzeigen, wie Sie Ihr Nerven- und Immunsystem durch eigene Aktivität stärken und stabilisieren können.

Aus dem Inhalt:

Wie erfolgt die Stärkung der Seelenkräfte und warum bewirkt diese Stärkung eine Harmonisierung von Körper und Seele? Wie können die Lebenskräfte des Menschen mit Hilfe von Pflanzenbetrachtungen gestärkt werden? Wie wirken die Pflanzenbetrachtungen bei Ängsten? Warum entsteht durch regelmäßige Praxis von Pflanzenbetrachtungen eine bessere Beziehungsfähigkeit sowohl zur Natur als auch zu den Mitmenschen?

Vortrag: „Vital ins neue Jahr mit der Frühjahrskur“, Frau Andrea Drewski

01.02.2011, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Bahn frei für die Frühlings-Heilpflanzen zum Entschlacken und Entgiften. Sie unterstützen unsere Ausscheidungsorgane in ihrer Funktion und „putzen“ unseren Körper durch nach der trägen Winterzeit und üppigen Festtagsmenüs. Lassen Sie sich begeistern von der Vielfalt der Heilpflanzen-Zubereitungen für die Gesundheit unserer Organsysteme.

Vortrag: „Blutegeltherapie—ein traditionelles Heilmittel in der modernen Naturheilkunde“,

Frau Carmen Schuler

22.03.2011, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Die Blutegeltherapie gehört zu den so genannten ausleitenden Verfahren und ist schon seit vielen Jahrhunderten bekannt. Die Wirkung beruht auf dem Bissreiz, den abgegebenen Wirkstoffen und der Nachblutung. Die Blutegel werden speziell für diese Zwecke gezüchtet. Durch seine blutverdünnende, gerinnungshemmende und gefäßerweiternde Wirkung ist der Egel ein idealer Therapeut für lokale Durchblutungsstörungen. In diesem Vortrag erfahren Sie alles über die

Geschichte, die Wirkung, die Anwendungsmöglichkeiten und den Ablauf einer Bluteigeltherapie.

Vortrag: Besser sehen - mit und ohne Brille

Frau Irmhild Schultheiss

23.03.2011, Mittwoch, 19⁰⁰ Uhr, VHS-Programm, Kurhaus, Raum des Gastes

Interessiert Sie der wahre Grund Ihrer Sehbeschwerden? Wollen sie Ihre Abhängigkeit von Brille oder Kontaktlinsen verringern oder auf diese ganz verzichten? Die Referentin der Ganzheitlichen Augenschule zeigt Möglichkeiten auf, mit sanften Methoden die Selbstheilungskräfte des Sehsinnes zu stärken, Sehfehler zu korrigieren und die Sehkraft zu unterstützen. Die Erkenntnisse aus dem Vortrag und das Erleben von einigen Augenübungen ermöglichen es Ihnen, ihre Augen und klares Sehen anzuregen.

Vortrag: „Was kann Feldenkrais bewirken?“

Frau Agnes Kalbhenn

05.04.2011, Dienstag, 19³⁰ Uhr, Kurhaus, Raum Feldberg

Nach Dr. M. Feldenkrais sind viele Beschwerden und Krankheiten "gelernt", d. h., sie entwickeln sich häufig langsam und unbemerkt. Wenn wir lernen können krank zu werden, können wir auch **lernen gesund** zu werden.

Indem wir Druck und Verspannungen, durch bewusste, zum Teil ungewohnte, leichte Bewegung, auflösen und umwandeln, entwickelt sich mühelose Aufrichtung wie von selbst.

Feldenkrais entdeckte, dass wir durch das Bewusstwerden und Entwickeln von Bewegungsqualität und Wahlmöglichkeiten in unseren Bewegungen, die Qualität unseres Lebens verbessern können, ganz gleich ob Sie alt oder jung, gesund oder krank sind: eine Verbesserung der Beweglichkeit ist immer möglich.

Vortrag: „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Ein Thema, das jeden etwas angeht“, Herr Uwe Matzeit

12.04.2011, Dienstag, 19³⁰ Uhr, VHS-Programm, Kurhaus, Raum Feldberg

Wer kümmert sich um einen Menschen, der nach einem Unfall oder wegen schwerer Krankheit seine alltäglichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln oder über seine weitere ärztliche Behandlung nicht mehr selbst entscheiden kann?

Wenn keine so genannte Vorsorgevollmacht vorliegt, muss vom

Betreuungsgericht für den Betroffenen ein Betreuer bestellt werden. Aber schon durch eine einfache schriftliche Erklärung kann solch ein mitunter kompliziertes Verfahren vermieden werden. Für den Fall schwerster Erkrankung besteht die Möglichkeit, durch eine Patientenverfügung vorweg selbst zu bestimmen, ob und bis zu welchem Ausmaß man intensivmedizinische Behandlung möchte und in welchem Krankheitsstadium diese enden soll.

Der Vortrag soll anschaulich und unter Berücksichtigung der Fragen der Zuhörerinnen und Zuhörer aufzeigen, welche Möglichkeiten zur Vorsorge in den genannten Bereichen es gibt und was hierbei zu beachten ist.

Vortrag: „Schöne, gesunde Zähne - und der finanzielle Aufwand dafür“**Herr Rainer Bachert****21.04.2011, Donnerstag, 19⁰⁰ Uhr, VHS-Programm, Schulzentrum**

Die fortschrittliche Zahnheilkunde unterstützt Patienten dabei die natürlichen Zähne zu erhalten. Falls notwendig, muss der Zahnarzt mit modernen Methoden reparieren und ersetzen. Wie funktioniert das? Auf was sollten Sie achten? Wie können Sie die richtige Behandlungsstrategie selbst einschätzen? Lernen Sie die Vor- und Nachteile einer zweckmäßigen Minimallösung und einer hochwertigen Versorgung, auch speziell mit Implantaten, kennen. Wie kann fortschrittliche Zahnheilkunde finanziert werden? Z.B. mit hochwertigen Zahnzusatzversicherungen. Für wen lohnt sich diese Absicherung und auf was muss bei Auswahl, Antragstellung und im Leistungsfall geachtet werden, damit Sie gesichert Ihre Leistung bekommen? Sie erhalten Hintergrundinformationen die in keinen Publikationen veröffentlicht werden - durch Beispiele aus der 29-jährigen Praxis eines unabhängigen Experten. Zudem haben Sie Gelegenheit Schaumodelle aus der Zahntechnik in die Hand zu nehmen und von einem Zahntechnikermeister erklärt zu bekommen.

Vortrag: „Die Selbstvergiftung aus dem Darm“, Herr Dr. Michael Zimmermann**03.05.2011, Dienstag, 19³⁰ Uhr., Kurhaus, Raum des Gastes**

Therapie nach Dr.F.X.Mayr als Schlüssel zum Verständnis und zur Lösung unserer Beschwerden und Leiden

Eines der schwerwiegendsten Gesundheitsprobleme unserer Zeit ist die Selbstvergiftung aus dem Darm. Zu fette, ballaststoffarme Ernährung, Antibiotika, Stress und Umweltgifte sorgen dafür, dass Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm zunehmen und die Darmwand mit krankmachenden Keimen besiedelt werden kann. Wie stark die Darmgesundheit das Immun- und Stoffwechselfgeschehen sowie das gesamte Wohlbefinden beeinflusst, zeigen die enormen Besserungen durch eine Darmsanierung. Dr. Michael Zimmermann, Leiter der gleichnamigen Klinik in Badenweiler, wird uns aufzeigen wie man durch eine Gesundung des Darms chronische und therapieresistente Erkrankungen behandeln kann. Er wird uns auch zeigen wie wir für einen gesunden Darm sorgen können.

Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig mit Frau Dorothee Schumacher

12.05.2011, Donnerstag, 10⁰⁰ Uhr

An praktischen Beispielen wird das Armbad oder Wassertreten demonstriert. Gesundheitstrainerin Frau Dorothee Schumacher erklärt die richtige Anwendung der Kneipp'schen Wassertherapie und deren Wirkung auf den Organismus. Treffpunkt: 10⁰⁰ Uhr an der Sportgaststätte. Von dort aus gehen wir gemeinsam zur Kneipp-Anlage am Giersberg. Dauer ca. 1 Stunde.

Vortrag: Mit Guolin Qigong die Selbstheilungskräfte stärken

Frau Edith Zeisig

17.05.2011, Dienstag, , 19³⁰ Uhr, VHS-Programm, Kurhaus, Raum Rappeneck

Guolin Qigong ist bewusstes Gehen, Bewegen und Atmen in heilsamer Natur für Menschen mit einer Krebserkrankung. Gezielte Hand-, Arm- und Kopfbewegungen aktivieren während des Gehens die Meridiane und regen die Kapillardurchblutung an. Spezielle Atemübungen erhöhen den Sauerstoffgehalt im Blut. Auf diese Weise kann sich die körpereigene Immunabwehr erholen. Giftstoffe werden ausgeleitet und die Stimmung verbessert sich spürbar. Guolin Qigong kann man auch mit jeder Phase der schulmedizinischen Therapie kombinieren und jederzeit beginnen. Qigong ist eine von fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – neben gesunder Ernährung, Akupunktur, Pflanzenheilkunde und Tuinatherapie.

Vortrag: „Zum Umgang mit Krisen im Alter“,

Herr Helmut Haas

24.05.2011, Dienstag, 19³⁰ Uhr.

"Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch"(Hölderlin)

Zum Umgang mit Krisen im Alter - Ergebnisse der psychologischen Altersforschung! Resilienz meint die Fähigkeit des Menschen sich an widrige Umstände anzupassen und mit Krisen konstruktiv umzugehen. Welche Fähigkeiten der Mensch braucht und entwickeln kann um sich den Herausforderungen des Alters konstruktiv zu stellen wird in dem Vortrag vorgestellt und mit dem Publikum gerne diskutiert.

Halbtagesfahrt

21.07.2011, Donnerstag, 13⁰⁰ Uhr

Fahrt nach Alpirsbach und Besuch der historischen Klosteranlage, der „900 Jahre Stein gewordenen Geschichte“. Nicht nur die romanische Basilika wird uns beeindrucken, auch die vor 2 Jahren fertiggestellte, 16 Tonnen schwere fahrbare Orgel. Führung durch die Gesamtanlage und Besuch der historischen Druckerei Offizin.

Auf dem Rückweg ist zum Abschluss des Tages eine Einkehr vorgesehen.

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten

Anmeldung: Reisebüro Hummel

Anmeldeschluss: Samstag, 09.07.2011

Tagesfahrt

06.09.2011, Dienstag, 8⁰⁰ Uhr

Fahrt ins Elsass zur Haut-Koenigsbourg (Hoch-Königsburg) mit geführtem Rundgang. Von dort weitschweifender Blick in die Rheinebene und ins Hinterland. Mittagspause in einem der malerischen Weinorte. Danach Besuch von Albert Schweitzers Geburtsstadt Kaysersberg, wo wir uns mit der Lebensgeschichte des berühmten Arztes, Organisten und Pfarrers vertraut machen. Auf dem Heimweg Einkehr.

Abfahrt mit dem Bus ab Bahnhof Kirchzarten.

Anmeldung bei Reisebüro Hummel.

Anmeldeschluss: Samstag, 27.08.2011

Vortrag: „Ursachen und Therapie vom Lymphödem und Ödemen bei chronischen Venenerkrankungen“

Herr Thomas Zähringer

13.09.2011, Dienstag, 19³⁰ Uhr, Kurhaus, Raum Feldberg

Nicht nur durch operative Entfernungen von Lymphknoten bei malignen Tumoren, auch bereits im Kindesalter kann es zu Wassereinlagerungen im Körper kommen. Ursache ist hier oft ein geschädigtes oder fehlerhaft angelegtes Lymphgefäßsystem.

Auch durch eine Schädigung des venösen Systems kann es zu geschwollenen, dicken Beinen kommen. Beinvenenerkrankungen sind eine Volkskrankheit. Man schätzt, dass jeder achte Bundesbürger an einer chronischen Beinvenenerkrankung leidet. Im Fortgeschrittenen Stadium kommt es neben Ödemen auch zu „offenen Beinen“ (Ulcus cruris venosum).

Im Vortrag werden die Ursachen dieser Erkrankungen dargestellt und auf die Therapiemöglichkeit eingegangen. Es wird erklärt wie die Manuelle Lymphdrainage in Kombination mit Kompressionstherapie, Wassereinlagerungen reduziert und der lymphatische und venöse Rückfluß verbessert wird.

Der Referent ist Physiotherapeut und Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage / Komplexe Physikalische Entstauungstherapie.

Vortrag: „Hilfe zur Selbsthilfe! Zum besseren Verständnis homöopathischer Therapie. Erfolgreiche Kombinationen für Jung und Alt“

Herr Ulrich Groß

25.10.2011, Dienstag, 19³⁰ Uhr

Mit einem grundsätzlichen Verständnis über die Wirkungsweise der Homöopathie entwickeln wir eine neue Einstellung zu unseren Erkrankungen und den Beschwerden des Älterwerdens. So können wir lernen, unsere Symptome als Ausdruck einer sinnvollen Bemühung des Organismus zu sehen, uns von Giften und anderen Belastungen zu befreien.

Was fehlt uns in der Krankheit? Was können wir aus ihr lernen? Welche Eigenschaften und Funktionen sollten bestärkt werden, damit wir wieder in unsere Harmonie gelangen und gesund werden? Zu diesen Fragen gibt es viele nützliche Antworten, die mit praktischen Tipps leicht nachvollziehbar aufgezeigt werden.

Vortrag: „Gut durch den Winter mit Homöopathie“**Frau Marianne Weidemann****08.11.2011, Dienstag, 19³⁰ Uhr**

Dieser Vortrag soll einen kleinen Überblick geben, wie man in der kalten Jahreszeit viele Beschwerden, auch ohne Chemie, homöopathisch behandeln kann, zum Beispiel: Kann man homöopathisch vorbeugen? Gibt es etwas Homöopathisches gegen „Schweinegrippe & Co“? Was tun gegen die Nebenwirkungen einer Gripeschutzimpfung? Was kann man homöopathisch anwenden gegen Infektionen der oberen Atemwege, gegen Erkältungsbeschwerden wie Kopf- und Gliederschmerzen, gegen Fieber, gegen Harnwegsinfekte usw.? Was tun gegen Winterdepression? Gibt es etwas gegen Magen- und Darmbeschwerden nach dem Weihnachtsbraten oder gegen den „Kater“ nach der Silvesterfeier? Was tun bei Muskelkater oder Hexenschuss nach der Schneeballschlacht oder dem Skifahren?

Kurse/Gruppen

Die Kurse finden in Kirchzarten statt.

Der Kursbeginn ist bei der Kursleiterin zu erfragen

Wirbelsäulengymnastik	Mittwoch,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Zarten Schule
Leitung: Frau Heidi Stöwer-Rees (Telefon: 07661-912263)			
Senioren-gymnastik	Donnerstag,	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	Grundschule
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)			
Osteoporose Gymnastik	Montag,	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
	Donnerstag,	9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Heike Roth-Gosebrink (Telefon: 07661-7620)			
Beckenbodengymnastik	Donnerstag,	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ Uhr	Wohn- und Pflegeheim
Leitung: Frau Margitta Kienzler (Telefon: 07661-2171)			
Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“			Evangelisches Gemeindezentrum
	Dienstag,	10 ⁰⁰ - 11 ³⁰ Uhr	
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Brainwalking „Gehen mit Köpfchen“			Wassertretstelle am Giersberg
	Donnerstag,	15 ⁰⁰ - 16 ³⁰ Uhr	
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Entspannungstraining	Montag,	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰ Uhr	Evangelisches Gemeindezentrum
Leitung: Frau Dorothee Schumacher (Telefon: 07661-61519)			
Nordic Walking für Senioren	Mittwoch,	14 ³⁰ - 15 ³⁰ Uhr	Buswendeschleife Schulzentrum
Leitung: Frau Frieda Jautz (Telefon: : 07661-7788)			
Nordic Walking für geübte Senioren			
	Montag,	14 ³⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	Buswendeschleife Schulzentrum
Leitung: Frau Frieda Jautz (Telefon: : 07661-7788)			
Duftendes Qigong	Donnerstag,	19 ⁰⁰ - 20 ³⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)			
Duftendes Qigong Übungsabend			Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
	Dienstag,	19 ³⁰ - 20 ¹⁵ Uhr	
Leitung: Frau Zeisig (Tel.: 07661-98500)			
Funktionelles Körpertraining	Montag	20 ⁰⁰ - 21 ⁰⁰ Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Schwär (Tel. 07661/98 500)			
	Mittwoch	19 ³⁰ - 20 ³⁰ Uhr	
Leitung: Frau Küster (Tel. 07661/98 500)			
Gangsicherheitstraining und Sturzprophylaxe			Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
	Mittwoch	10 ³⁰ - 11 ³⁰ Uhr	
Leitung: Frau Schwär (Tel. 07661/98 500)			
Senioren aktiv	Dienstag,	10:30 – 11:30 Uhr	Praxis für Physiotherapie Edith Zeisig
Leitung: Frau Schwär (Tel. 07661/98 500)			
Kegeln	Mittwoch,	15 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr	Hotel Fortuna
Leitung: Frau Anita Vath (Tel.: 07661-5639)			
Kräutergarten			
Leitung: Frau Eva-Maria Schlecht (Telefon: 07661-627263)			

Kursbeschreibungen:

Wirbelsäulengymnastik

Sportstunde mit wechselndem Inhalt und Schwerpunkt wie Koordination und Geschicklichkeit, Kräftigung aller Muskelgruppen mit und ohne Handgerät (Theraband, Kurzhanteln), Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule, Herz-Kreislauf-Training, kleine Spiele, Entspannung.

Gemischte Gruppe die viel Spaß an vielseitiger Bewegung in der Gruppe hat.

Seniorengymnastik

Durch gezieltes Üben wollen wir zum Erhalten bzw. zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit beitragen. Die Übungsinhalte sollten gezielt Problemfelder der Nacken- und Hüftmuskulatur sowie eine sanfte Kräftigung und Dehnung von Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur abdecken. Wir können den Alterungsprozess nicht aufhalten, aber sehr wohl etwas dafür tun, diesen soweit wie möglich hinauszuzögern.

Weitere Ziele sind, Verbesserung der Koordination, Körperwahrnehmung, Beweglichmachung, Spaß und Freude in der Gruppe durch kleine Spiele.

Osteoporose Gymnastik

Mit Hilfe eines umfassenden Trainingsprogramms mit Übungen, die Sie sowohl präventiv als auch bei vorliegender Osteoporose zur Stützung der Knochen durchführen können, bieten wir wieder Osteoporosegymnastik an. Besonderen Wert wird darauf gelegt, dass die Übungen für alle Altersklassen und des jeweiligen Krankheitsstadiums auch zu Hause durchgeführt werden können. Ein minimales Übungsprogramm kann durchaus ausreichen um den Mineralgehalt der Knochen zu steigern.

Training der Beckenbodenmuskulatur nach dem Konzept von Frau Tanzberger

In diesem Kurs lernen Sie z.B. die vielfältigen Belastungen kennen, denen unser Beckenboden im Alltag ausgesetzt wird. Über Wahrnehmungsübungen und gezieltes Beckenbodentraining können Sie diesen entgegenwirken. Ein gesunder Beckenboden vermittelt ihnen Sicherheit und Selbstbewusstsein. Nützliche Tipps und Tricks sowie Verhaltensstrategien werden ihnen mit auf den Weg gegeben.

Gedächtnistraining „Geistig beweglich ein Leben lang“

Nach heutigen Erkenntnissen ist es unstrittig, dass geistige Leistungsfähigkeit ein Leben lang durch Fordern und Fördern unserer grauen Zelle trainiert werden muss. Unseren Kursen liegt als Trainingsmethode das „Mentale Aktivierungs-Training“ (MAT-Gehirnjogging) zugrunde. Es ist eine moderne, wissenschaftliche Methode, die die Grundgrößen unserer Hirnleistung trainiert. In der praktischen Arbeit werden von einem ganzheitlichen Ansatz her alle wesentlichen Kategorien des Denkens trainiert, wie z.B. Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Musik und Bewegung, Kommunikation zwischen den Teilnehmern haben einen hohen Stellenwert.

Die Kursleiterin Frau Dorothee Schumacher ist ausgebildete Trainerin für geistige Fitness. Sie ist Mitglied in der „Gesellschaft für Gehirntraining e.V.“ und im „Bundesverband Gedächtnistraining e.V.“

Brainwalking „Gehen mit Köpfchen“

Brainwalking, der neue Trend, fördert sowohl die körperliche als auch gleichzeitig die geistige Fitness. Während eines leichten Spaziergangs in der Natur (nicht zu verwechseln mit Nordic Walking) werden spielerisch Denkaufgaben, Sinnesübungen und Aktivitätsübungen für das Gehirn gelöst. Brainwalking ist ein lustvolles Gehvergnügen mit einem bunten Mix für die grauen Zellen. Unser Hirn wird zu größerer Leistung motiviert, was durch die Sauerstoffzufuhr noch verstärkt wird.

Entspannungstraining

Schlafstörungen, Stress und andere körperlich/seelischen Beschwerden können mit dem Entspannungstraining nach Jacobson reduziert werden. Es handelt sich um ein wirkungsvolles, gut erlernbares Entspannungsverfahren, bei dem die körperliche Entspannung gleichzeitig seelische Anspannungen löst. Diese Methode fördert mehr Gelassenheit im Alltag und dient somit wirksam der Gesundheitsvorsorge.

Die Methode nach Jacobson nennt sich "Progressive Muskelrelaxation." Es ist kein Muskeltraining im Sinne einer Gymnastik, sondern ein Muskelwahrnehmungstraining. Man lernt, durch Anspannen und Loslassen der Muskeln, erhöhte Anspannung des Körpers zu lösen. Dabei geht man "progressiv", d.h. Schritt für Schritt durch eine Reihe von Muskeln durch den ganzen Körper.

Nordic Walking

Mit Nordic Walking kann man gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und das psychische Wohlbefinden fördern. So ist es ein Ideales Fitnessprogramm auch für die Senioren. Dieser Kurs ist speziell, auch im Tempo, auf Senioren abgestimmt.

Duftendes Qigong

Qigong bedeutet, Übungen mit denen das Qi des Körpers erzeugt, reguliert und harmonisiert wird. Qigong fördert damit Gesundheit bis ins hohe Alter, verhindert Krankheiten, verbessert die geistigen Fähigkeiten und hilft, eigene innere Heilungskräfte freizusetzen, v.a. bei Allergien, Heuschnupfen, Bluthochdruck, Migräne, Schlafstörungen usw.. Regelmäßiges Üben verspricht dauerhaften Erfolg.

Funktionelles Körpertraining

Sie wollen Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft mit gezielten, funktionellen und gelenkschonenden Übungen in kleinen Gruppen (max. 8 Personen) trainieren unter gezielter Anleitung einer Physiotherapeutin? Sie fühlen sich in einer größeren Gymnastikgruppe nicht (mehr) wohl? Sie sind aber noch körperlich belastbar und können sich ohne größere Einschränkungen bewegen, für individuelle Probleme sollen die Übungen aber angepasst werden können. Dann kommen Sie zum Funktionellen Körpertraining! Regelmäßige Schwerpunktübungen für Wirbelsäule, Rumpf, Schulter-Nacken-Bereich, Beine usw. führen zu einer ausbalancierten Muskelkraft, einer besseren Beweglichkeit und Koordination und damit zu einem optimalen Körpergefühl. Gelegentlich kommen kleinere Trainingsgeräte wie Theraband, Sensotrainer oder Overball zum Einsatz.

Gangsicherheitstraining und Sturzprophylaxe

Stürze sind eine häufige Ursache für den Verlust der Selbständigkeit und Beginn von Abhängigkeit. Senioren und Seniorinnen fühlen sich oft unsicher beim Gehen in der Wohnung, im Freien und/oder auf unebenem Gelände. Durch ein Gangsicherheitstraining mit Sturzprophylaxe gewinnen die Teilnehmer Sicherheit und Selbständigkeit bei Alltagsaktivitäten wie Einkaufen, Putzen etc., bei der Körperpflege, im Straßenverkehr, in der Freizeit beim Spaziergehen, wandern, bei der Gartenarbeit oder beim Tanzen... Kursinhalte sind Übungen zur Verbesserung und Erhaltung von Kraft, vor allem in den Beinen, Training des Gleichgewichtssinns, sowie Koordination, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit = Gangsicherheit.

Senioren aktiv – Training Gangsicherheit und Sturzprophylaxe

Das Training ist geeignet für alle Teilnehmer aus Sturzprophylaxekursen. Training und Förderung von Kraft und Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn, Konzentration und Ausdauer. Regelmäßiges Üben, Spaß mit „Gleichgesinnten“ und Fitness für Körper und Geist! Für alle Interessierten ohne vorherigen Sturzprophylaxe-Kurs gibt es die Möglichkeit, in Einzelstunde(n) die grundlegenden Kenntnisse zu erwerben.

Nachfolgend sind die Telefonnummern unseres Vorstandes. Über diese können Sie mit uns in Kontakt treten.

		Telefon:
1. Vorsitzender:	Thomas Huber In den Aumatten 17 79199 Kirchzarten	07661-980379
2. Vorsitzender:	Jürgen Binder	07661-3514
Schriftführerin:	Anita Vath	07661-5639
Schatzmeisterin:	Christel Huber	07661-980379
Beiräte:	Rita Schöttle	07661-1459
	Dorothee Schumacher	07661-61519
	Eva-Maria Schlecht	07661-627263
Rechnungsprüfer:	Erwin Bank	07661-3412
	Albrecht Schöttle	07661-1459

Vereinsjubilare 2011 - Mitglied im Kneipp-Verein

35 Jahre	Andris Hermann Klinge Max	Bernauer Waldemar Nitsche Elfi
30 Jahre	Burkart Werner Hildenbrand Volker	Hildenbrand Mechthilde
25 Jahre	Braunger Hanna Schweizer Rita	Hiesel Helmut
20 Jahre	Grün Hermann	
15 Jahre	Bammert Ingrid	
10 Jahre	Vath Manfred Burger Mathilde Döhmer Johannes Saam Gudrun	Burger Herbert Biechele Veronika Reddemann Agnes Saam Willi
5 Jahre	Bertenhoff Theresia Dengler Bernd Kern Gisela Knappe Charlotte Leue Heike Nitsche Norbert Schätzle Martha Schweizer Gisela	Braun Christine Hegmann Ruth Kern Ingomar Köbele Resa Löffler Hedwig Sacherer Gisela Scherer Josef

Wir laden Sie alle recht herzlich ein zu unserer

Hauptversammlung am 19.02.2011, Samstag, 15⁰⁰ Uhr, im Hotel-Restaurant Fortuna

Es stehen folgende Punkte auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Annahme der Tagesordnung durch die Versammlung
3. Geschäfts- und Rechenschaftsbericht
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen: 2. Vorsitzender / 2. Vorsitzende
Kassierer / Kassiererin
Beirat
beide Kassenprüfer / Kassenprüferin
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

Anträge zur Hauptversammlung müssen begründet sein und spätestens sechs Tage vor der Hauptversammlung dem Vereinsvorsitzenden vorliegen.

Hauptversammlung am 04.02.2012, Samstag, 15⁰⁰ Uhr, im Hotel-Restaurant Fortuna

Es stehen folgende Punkte auf der Tagesordnung:

1. Begrüßung
2. Annahme der Tagesordnung durch die Versammlung
3. Geschäfts- und Rechenschaftsbericht
4. Kassenbericht
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Aussprache
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahlen: 1. Vorsitzende / 1. Vorsitzender
Schriftführerin / Schriftführer
9. Schriftliche Anträge
10. Verschiedenes - Anregungen – Wünsche

Anträge zur Hauptversammlung müssen begründet sein und spätestens sechs Tage vor der Hauptversammlung dem Vereinsvorsitzenden vorliegen.

Um unser Angebot an Vorträgen für Sie zu erweitern haben wir mit der Volkshochschule die Zusammenarbeit verstärkt.

Vortragsangebote der Volkshochschule Dreisamtal

18.01.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Gabriele Hirschvogel „Meine Nerven - heilsame Naturbetrachtung zur Stärkung des Nervensystems“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum Feldberg
23.03.2011	Mittwoch	19 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Frau Irmhild Schultheiss „Besser sehen - mit und ohne Brille“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum des Gastes
05.04.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Agnes Kalbhenn „Was kann Feldenkrais bewirken?“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum Feldberg
12.04.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Uwe Matzeit „Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung - Ein Thema, das jeden etwas angeht“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum Feldberg
21.04.2011	Donnerstag	19 ⁰⁰ Uhr	Vortrag: Herr Rainer Bachert „Schöne, gesunde Zähne - und der finanzielle Aufwand dafür“ Veranstaltungsort: Schulzentrum
03.05.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Dr. Michael Zimmermann „Die Selbstvergiftung aus dem Darm“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum des Gastes
17.05.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Edith Zeisig „Mit Guolin Qigong die Selbstheilungskräfte stärken“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum Rappeneck
13.09.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Thomas Zähringer „Ursachen und Therapie vom Lymphödem und Ödemen bei chronischen Venenerkrankungen“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum Feldberg

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch erfahren über das Internet unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de>, <http://www.vhs-dreisamtal.de> oder über die Tagespresse.

Jahresprogramm 2011 des Kneipp-Vereins Kirchzarten e.V.

01.02.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Andrea Drewski „Vital ins neue Jahr mit der Frühjahrskur“
19.02.2011	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung 2011
22.03.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Carmen Schuler „Blutegeltherapie – ein traditionelles Heilmittel in der modernen Naturheilkunde“
05.04.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Agnes Kalbhenn „Was kann Feldenkrais bewirken?“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum Feldberg
03.05.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Dr. Michael Zimmermann“ „Die Selbstvergiftung aus dem Darm“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum des Gastes
12.05.2011	Donnerstag	10 ⁰⁰ Uhr	Kneipp-Wasseranwendungen – aber richtig: Frau Schumacher, Treffpunkt: Sportgaststätte
24.05.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Helmut Haas „Zum Umgang mit Krisen im Alter“
01.06.2011	Mittwoch	15 ⁰⁰ Uhr	Brainwalking mit Frau Dorothee Schumacher, Treffpunkt: Wassertretstelle am Giersberg
21.07.2011	Donnerstag	13 ⁰⁰ Uhr	Halbtagesfahrt: „Historische Klosteranlage in Alpirsbach“ (siehe auch Seite 6)
06.09.2011	Dienstag	8 ⁰⁰ Uhr	Tagesfahrt: „Haut-Koenigsbourg im Elsass und besuch von Albert Schweitzers Geburtsstadt Kaysersberg“ (siehe auch Seite 7)
13.09.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Thomas Zähringer “Ursachen und Therapie vom Lymphödem und Ödemen bei chronischen Venenerkrankungen“ Veranstaltungsort: Kurhaus, Raum Feldberg
20.09.2011	Dienstag	15 ⁰⁰ Uhr	Brainwalking mit Frau Dorothee Schumacher, Treffpunkt: Wassertretstelle am Giersberg
25.10.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Herr Ulrich Groß „Hilfe zur Selbsthilfe! Zum besseren Verständnis homöopathischer Therapie. Erfolgreiche Kombinationen für Jung und Alt“
08.11.2011	Dienstag	19 ³⁰ Uhr	Vortrag: Frau Marianne Weidemann „Gut durch den Winter – mit Homöopathie“
27.11.2011	Sonntag	15 ⁰⁰ Uhr	Adventsfeier
04.02.2012	Samstag	15 ⁰⁰ Uhr	Jahreshauptversammlung 2012

Falls nichts anderes angegeben wurde, finden die Veranstaltungen im Hotel-Restaurant Fortuna in Kirchzarten statt.

Aktuelle Programmänderungen können Sie auch erfahren über das Internet unter der Adresse <http://www.kneippverein-kirchzarten.de/> oder über die Tagespresse.